

## **RSA w domu – czyli ćwiczenia przeponowo – relaksacyjne dla dzieci**

Oddychanie jest czynnością fizjologiczną i naturalną niezbędną do życia i prawidłowego rozwoju.

Trening RSA Biofeedback sprowadza się do ćwiczenia przez dziecko oddychania przeponowo – relaksacyjnego z wykorzystaniem sygnału zwrotnego. Jednak w domu można również wykonywać ćwiczenia oddechowe. Polegają one na swobodnym wdechu powietrza przez nos i powolnym wypuszczaniu jego przez usta. Dzięki ćwiczeniom oddechowym będzie lepiej rozwijał się aparat artykulacyjny, umożliwi on pogłębieniu się oddechu, wydłużeniu fazy wdechowej i wydechowej, zwiększy się wydolności płuc oraz poprawi się siła głosu. Ponadto sprzyjać one będą polepszeniu się odporności organizmu, zachowań u dzieci i młodzieży, zmniejszeniu agresji, zwiększeniu kreatywności oraz rozwijaniu zdolności koncentracji uwagi i pamięci, a także poprawią integrację umysłu i ciała.

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać systematycznie, minimum raz dziennie, ok. 2-3 minuty.

### **Poniżej proponujemy zestaw ćwiczeń i zabaw usprawniających oddychanie przeponowo - relaksacyjne**

- Wąchanie kwiatów – wdech nosem i wydech ustami.
- Przenoszenie słomką skrawków papieru, kawałków gąbki, papierowych kólek do pojemniczka, pudełka itp. Można wykonać to zadanie na czas.
- Dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą (wywoływanie baniek).
- Dmuchanie piłeczki tenisowej, skrawki papieru położonego na płaskiej powierzchni.
- Dmuchanie na lekkie przedmioty – piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście z różnych przedmiotów np. stołu, fotela, kanapy lub dłoni, ramienia, własnej stopy.
- Dmuchanie kulki styropianu lub papieru przez zbudowany przez dzieci labirynt z klocków.
- Dmuchanie w wiatraczki.

- Dmuchanie baniek mydlanych.
- Nadmuchiwanie balonika.
- Dmuchanie na papierowe łódki lub styropianowe zabawki na powierzchni wody.

Powyższe ćwiczenia można wykonywać w formie zabawy lub przy spokojnej muzyce relaksacyjnej. Dziecko podczas zabaw oddechowych powinno być rozluźnione i spokojne. Wydechy powinny być równomierne, spokojne i dostosowane do rodzaju zabawy. Nie należy zbyt mocno przedłużać wydechu, gdyż może powodować zawroty głowy. Każde dziecko powinno wykonywać ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami. Nie powinno się wykonywać ćwiczeń, gdy dziecko ma katar, niedrożny nos, czy jest przeziębione.

**Ewa Pokora - Pedagog**